

Käfer Bohnen Aufstrich

Also dieses Aufstrich mag mein Mann sehr gerne, probiert ihn einfach einmal aus....

Zutaten :

- 300 Gramm gekochte Käferbohnen
- 2 Zwiebel geschnitten und angeröstet
- 3 Zehen Knoblauch geschnitten und kurz mit dem Zwiebel mit angeröstet
- 1 Teelöffel getrockneten Majoran
- 2 Teelöffel getrocknete Brennnessel fein zerrieben
- 2 Teelöffel Honigsenf von der Imkerei Resch

Kräutersalz hier schmeckt ein Koriander – Chili Salz oder Rosmarin Salz perfekt dazu

Pfeffer nach belieben

Ein gutes Öl hier nehme ich immer das Öl vom Biohof Katter

Wer mag nimmt jetzt noch 150 Gramm Räuchertofu dazu

Herstellung:

Die Zwiebel klein schneiden und in Öl anbraten zum Ende hin den Knoblauch dazu geben.

Mit Majoran und Brennnessel würzen sowie Salz und Pfeffer dazu geben.

Den Tofu würfeln und zusammen mit den übrigen Zutaten im Mixer oder mit dem Stabmixer pürieren.

Für die cremige Konsistenz ein wenig mehr an Öl oder etwas Senf dazu geben.

Nochmals abschmecken und genießen.

Passt perfekt auf ein Vollkornbrot zusammen mit einer großen Portion an Krenn!

Gutes Gelingen und lasst es Euch schmecken!

Alles Liebe
Marion

